VISIT…

LANZAROTE

Caliente.com

Шаолиньский комплекс «Посох с ручкой из коровьего рога»

Дэ Цянь, Су Фа

Посох широко применяется для физических упражнений и для самообороны. Существуют различные виды посохов: с ручкой в виде головы дракона, с ручкой из рога барана, посохи из бамбука, из железа и т. д. Они не только помогают путнику в дороге, но и являются очень эффективными средствами самозащиты.

Многие монахи из шаолиньского монастыря в совершенстве владели посохом. Они накопили богатый опыт применения этого необычного оружия.

Основными приемами с посохом с ручкой из рога коровы являются: колющие, рубящие, секущие и скользящие удары, захваты ручкой как крюком и т. д.

Движения простые и очень эффективные, ритм четкий, темп быстрый, атака и защита быстро следуют друг за другом.

Исходное положение

Ноги на ширине плеч, носки развернуты в стороны, в правую руку возьмите посох, острие рога должно быть направлено назад, посох уприте в пол рядом с правой ногой, левую руку опустите вдоль тела, смотрите вперед (рис. 1).

1. «Благородный муж смотрит на противника»

Левой ногой сделайте шаг в сторону, разверните корпус через левое плечо на 90°, одновременно с этим правую руку с посохом поднимите вверх над головой, левой рукой выполните толчок вперед, указательный и средний пальцы левой руки должны поддерживать посох, смотрите вперед (рис. 2).

2. «Цветок лотоса закрывается»

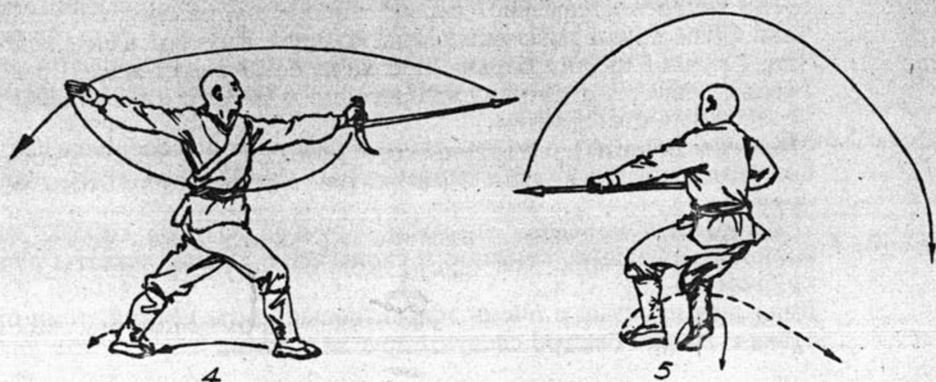
Левой ногой сделайте шаг назад, через левое плечо развернитесь на двух ногах на 180°, одновременно с этим правой рукой с посохом опишите полтора круга над головой и, держа посох двумя руками, нанесите колющий удар вперед, смотрите вперед (рис. 3).



3. «Могучий орел расправляет крылья»

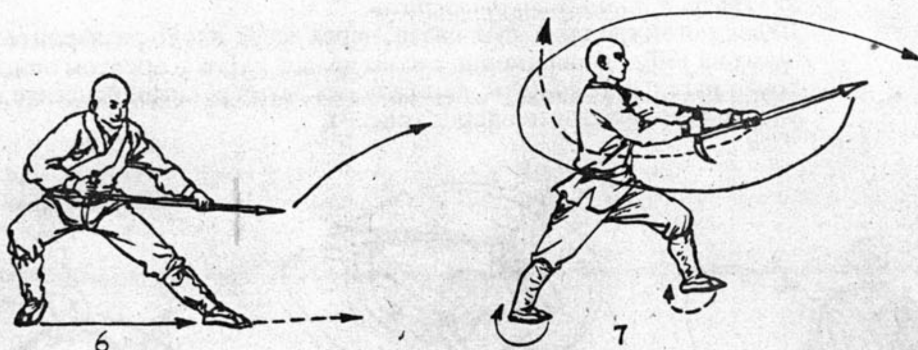
Через правое плечо развернитесь на двух ногах на 180° и встаньте в позицию гунбу «лучники» правой ногой вперед. Одновременно с этим левой рукой, передвинув ее скользящим движением по посоху, возьмитесь за ручку посоха, правую руку отведите взмахом назад, левой рукой вслед за разворотом тела нанесите колющий удар посохом по диагонали вперед, смотрите вперед на наконечник посоха (рис. 4).

4. «Разворот корпус, семь звезд»
Через левое плечо развернитесь на двух ногах на 180°, правую ногу приставьте к левой позади нее; одновременно с этим правой рукой возьмитесь за ручку посоха, левой рукой возьмитесь за древко посоха ближе к наконечнику и нанесите колющий удар вперед, смотрите на наконечник посоха (рис. 5).



5. «Свирепый тигр прыгает через горный ручей»
Выполните подскок и через правое плечо развернитесь на 180°, примите левостороннюю стойку «слуги» (левая нога согнута, правая выпрямлена), одновременно с этим нанесите удар посохом вперед и вниз, смотрите вперед и влево (рис. 6).

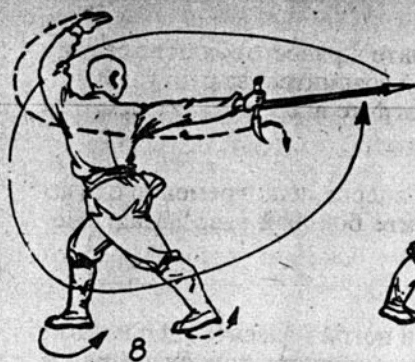
6. «Стрела пронзает сердце»
Выполните прыжок вперед, примите левостороннюю стойку «лучника», одновременно с этим нанесите колющий удар вперед, смотрите вперед (рис. 7).



7. «Ветви ивы раскачиваются на ветру»
Через правое плечо развернитесь на 270°, одновременно с этим правой рукой, держащей посох, выполните мах-удар вправо, левую руку поднимите над головой, смотрите на наконечник посоха (рис. 8).

8. «Золотой барс возвращается в логово»
Через левое плечо развернитесь на 270°, примите левостороннюю стойку «лучника», одновременно с этим правой рукой с посохом сделайте мах по кругу, затем левой рукой возьмитесь за середину древка и направьте наконечник посоха по диагонали вверх, смотрите вперед (рис. 9).

9. «Пятнистый олень бьет рогами»
Сделайте правой ногой шаг вперед, примите правостороннюю стойку «лучника», одновременно с этим двумя руками поднимите посох над собой, смотрите вперед (рис. 10).



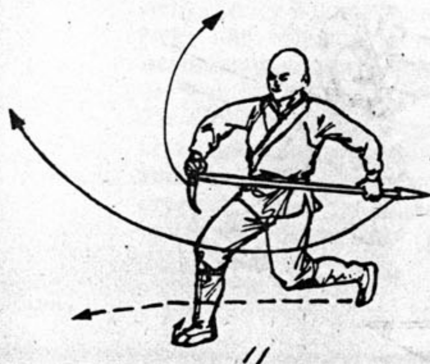




10. «Святой отрок собирает травы»
Сделайте правой ногой шаг назад. Через правое плечо развернитесь на 180°, поднимите левую ногу назад, одновременно с этим опустите посох вниз, смотрите вниз (рис. 11).

11. «Тигр выходит из пещеры»
Левой ногой сделайте шаг вперед, примите левостороннюю стойку «лучника», одновременно с этим поднимите посох над головой, немного наклонитесь вперед, смотрите вперед и вниз (рис. 12).

12. «Старик рыхлит землю»
В прыжке правой ногой сделайте шаг вперед, левую рогу поднимите назад, передвинув обе руки по древку вниз, нанесите рубящий удар сверху вниз, смотрите вперед (рис. 13).







13. «Лу Бань достает тесак»
Сделайте левой ногой шаг вперед, через правое плечо развернитесь на 90°, примите правостороннюю стойку «лучника», одновременно с этим отведите посох слева направо по диагонали назад и вверх, смотрите вперед (рис. 14).

14. «Чэнь Сян разбивает гору»
Через левое плечо на двух ногах развернитесь на 90°, примите левостороннюю стойку «лучника», одновременно с этим нанесите рубящий удар сверху вниз, смотрите вперед (рис. 15).

15. «Удар копьем назад»
Поднимите правую ногу, одновременно с этим, передвинув руки по древку, через левую сторону нанесите колющий удар назад, смотрите через левое плечо назад (рис. 16).

16. «Черный дракон проникает в пещеру»
Сделайте правой ногой шаг вперед, примите правостороннюю стойку «лучника», одновременно с этим левой рукой возьмитесь за ручку, а наконечником нанесите удар по дуге вперед, смотрите вперед (рис. 17).

17. «Леопард оглядывается назад»
Поднимите левую ногу и нанесите ею удар вперед, одновременно с этим левой рукой возьмитесь за древко и нанесите боковой удар назад, смотрите назад и вправо (рис. 18).

18. «Дикий гусь расправляет крылья»
Поставьте левую ногу перед правой, правой ногой нанесите удар носком вперед, одновременно с этим левой рукой выполните толчок вперед и вверх, правой рукой сделайте мах по дуге вправо, смотрите через правое плечо назад (рис. 19).

19. «Ночная птица бросилась в лес»
Опустите правую ногу на пол, приставьте к ней левую, согните колени, одновременно с этим нанесите секущий удар посохом по дуге вперед, левой рукой возьмитесь за ручку, затем нанесите колющий удар вперед, смотрите вперед (рис. 20).

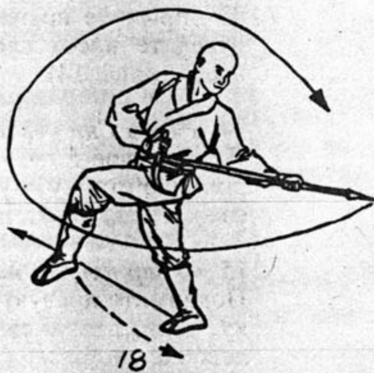
20. «Белая обезьяна поворачивается назад»
Сделайте левой ногой шаг вперед, через правое плечо развернитесь на 180°, сделайте правой ногой полшага вперед, одновременно с этим по дуге поднимите и опустите носок, затем левой рукой, взявшись за середину древка, нанесите колющий удар вперед, смотрите вперед (рис. 21).

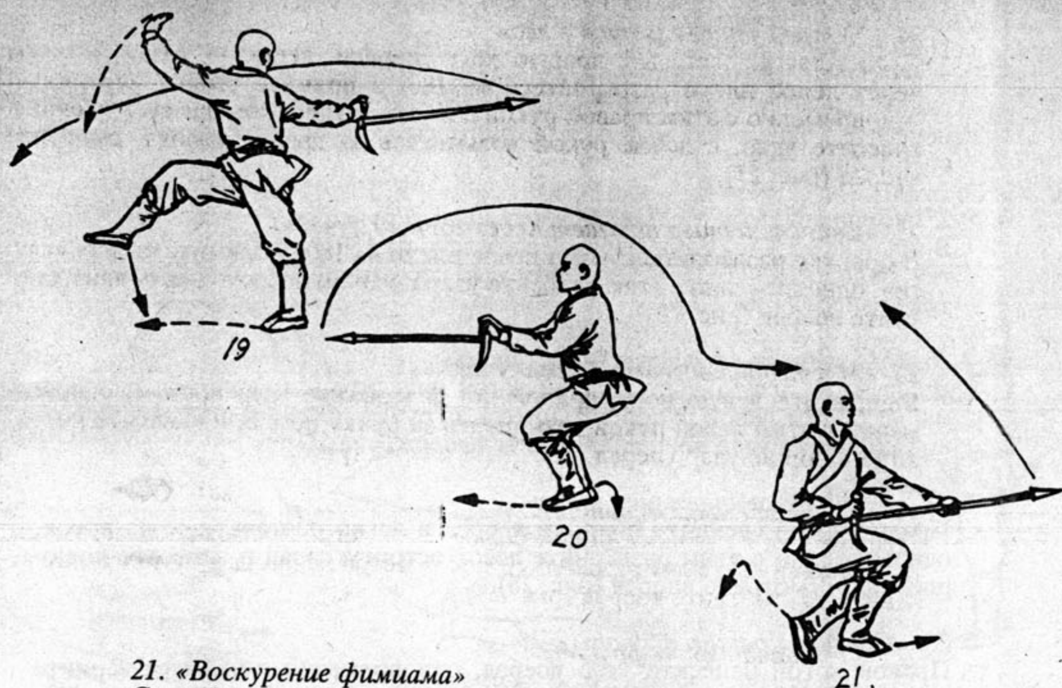

14


15


16


17

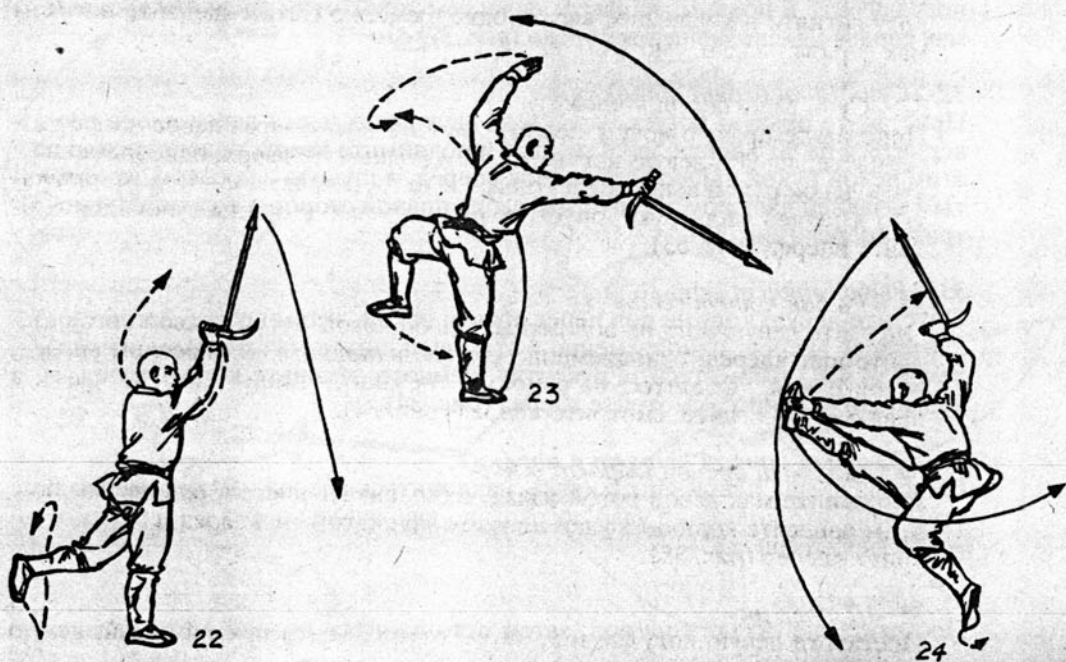

18



21. «Воскурение фимиама»
Сделайте правой ногой шаг вперед, левую ногу поднимите назад, одновременно с этим левой рукой возьмитесь за рукоятку посоха, посох поднимите над головой, смотрите вперед (рис. 22).

22. «Тай Гун ловит рыбу»
Опустите левую ногу на пол, затем немного развернитесь влево, согните левую ногу и поднимите ее вверх, одновременно с этим поднимите левую руку над головой, а наконечником посоха нанесите удар вниз, корпус немного наклоните вправо, смотрите на наконечник посоха (рис. 23).

23. «Пушка в облаках»
Оттолкнувшись правой ногой, выполните прыжок, в прыжке развернитесь на 180°, одновременно с этим левой рукой хлопните по внутренней стороне стопы правой ноги, правую руку с посохом поднимите вверх, смотрите на правую ногу (рис. 24).



24. «Ястреб устремляется в лес»
Приземляясь, поставьте правую ногу спереди, левую — сзади, а затем через левое плечо развернитесь на 180° и примите стойку «лучника», одновременно с этим правой рукой с посохом сделайте шаг сверху вниз и нанесите удар, с левой рукой возьмитесь за древко посоха, смотрите вперед (рис. 25).

25. «Свирепый тигр прыгает через горный ручей»
В прыжке развернитесь через левое плечо на 180° и примите стойку «слуги», одновременно с этим нанесите удар посохом по дуге сверху вниз, смотрите вперед (рис. 26).

26. «Мастерица вдевает в иголку нить»
Выпрямите левую ногу, правой ногой нанесите удар носком, одновременно с этим левой рукой возьмитесь за ручку посоха и нанесите короткий колющий удар вперед, смотрите вперед (рис. 27).

27. «Белая обезьяна дарит книгу»
Правой ногой сделайте полшага вперед и легко поставьте ее на носок, одновременно с этим разверните посох острием назад и нанесите колющий удар, смотрите вперед (рис. 28).

28. «Обезьяна дарит фрукты»
Правой ногой нанесите удар вперед, одновременно с этим разверните посох острием вперед и нанесите секущий удар, смотрите вперед (рис. 29).

29. «Дикая лошадь мчится к реке»
Поставьте левую ногу на пол и согните ее в колене, правую выпрямите, примите левостороннюю стойку «лучника», одновременно с этим сделайте мах посохом сначала назад, затем вперед и после этого нанесите колющий удар вперед и вверх, смотрите вперед (рис. 30).

30. «Вырывать траву в поисках змеи»
Сделайте правой ногой шаг вперед и примите правостороннюю стойку «лучника», одновременно с этим сделайте мах сначала назад, затем вперед, после этого нанесите рукояткой рубящий удар сверху, смотрите на рукоятку (рис. 31).

31. «Тянь-ван встряхивает рукавами»
Не отрывая ног от земли, через левое плечо развернитесь на 90°, правую ногу согните и поднимите вверх, одновременно с этим сделайте посохом мах справа налево, смотрите влево (рис. 32).

32. «Сунь Бинь берет котомку»
Приставьте правую ногу к левой и на двух ногах через левое плечо развернитесь на 90°, левую ногу согните и поднимите вверх; одновременно с этим левой рукой выполните толчок вперед, а правую с посохом, прижатым к задней части руки, опустите вдоль правой стороны туловища, смотрите вперед (рис. 33).

33. «Рыбак тянет сеть»
Опустите левую ногу на пол перед правой ногой, затем правой ногой сделайте шаг вперед, одновременно с этим выполните мах посохом вперед, левой рукой, возьмитесь за рукоятку, немного откиньте корпус назад, а левую ногу согните, смотрите вперед (рис. 34).

34. «Желтый дракон ныряет в море»
Выполните мах левой ногой назад, наклонитесь вперед, одновременно с этим нанесите колющий удар посохом по диагонали вперед и вверх, смотрите вперед (рис. 35).

35. «Два вихря»
Поставьте левую ногу на пол, затем оттолкнитесь правой ногой, левую



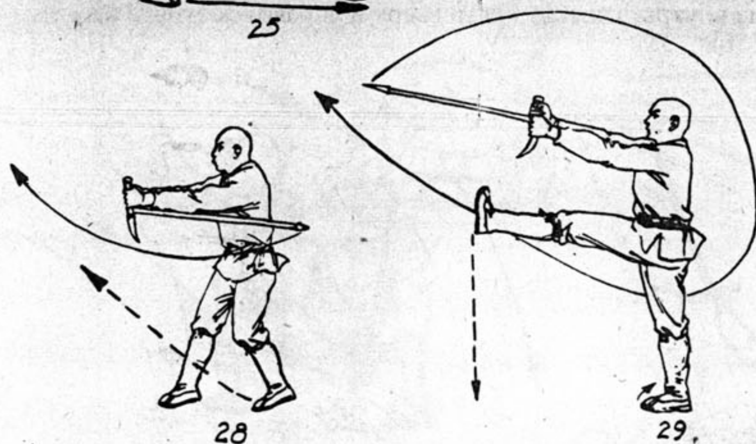
25



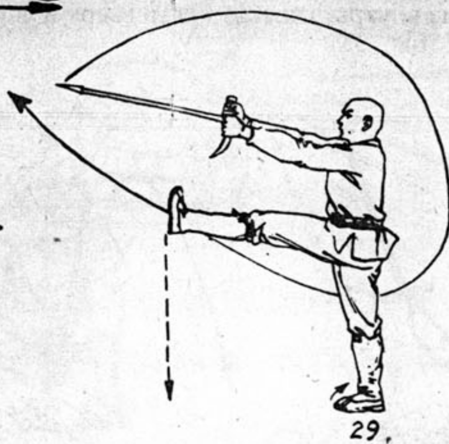
26



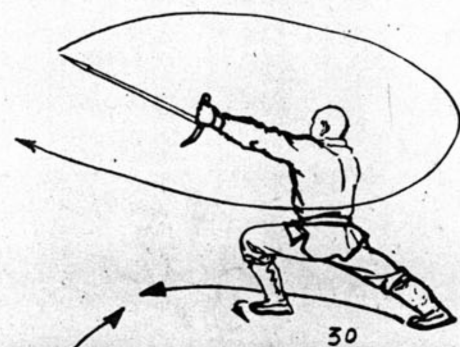
27



28



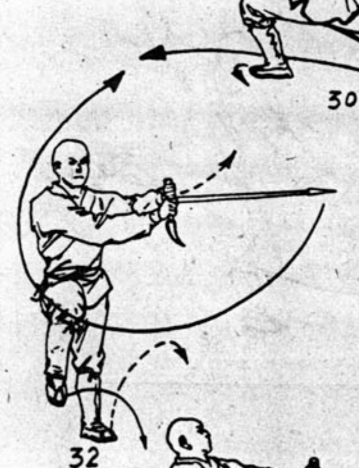
29



30



31



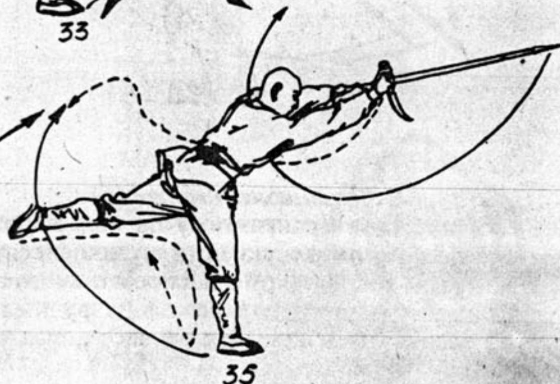
32



33



34



35

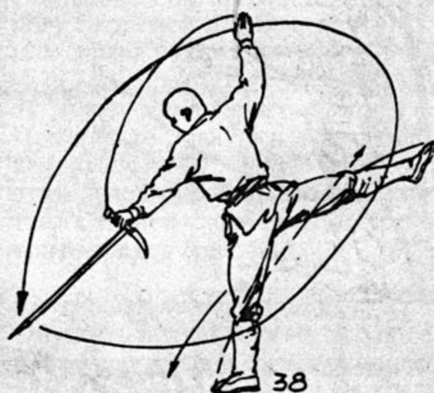
ногу согните в колене и сделайте мах влево, в прыжке через левое плечо развернитесь на 180°, делая мах правой ногой вверх, а правой рукой нанесите удар по подъему правой ноги, левой рукой с посохом сделайте мах назад и вверх, смотрите на правую ногу (рис. 36).

36. «Дикий гусь садится на гору»
Опуститесь на пол сначала на левую ногу, затем на правую, сделайте левой ногой шаг вперед и примите левостороннюю стойку «слуги», одновременно с этим нанесите удар посохом сверху вниз, затем разверните запястье и поднимите острие посоха вверх, правую руку поднимите над головой с левой стороны, смотрите влево (рис. 37).

37. «Е Ча измеряет море» (а)
Выпрямитесь и правой ногой нанесите удар носком вправо; одновременно с этим левой рукой нанесите удар посохом вниз, правой рукой, сделав круговое движение внутрь, нанесите удар вверх и вправо, смотрите на наконечник посоха (рис. 38).


36


37


38

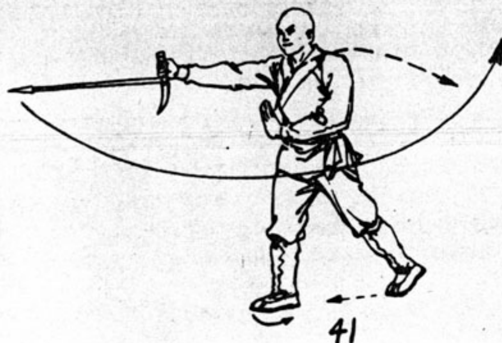

39

38. «Е Ча измеряет море» (б)
Опустите правую ногу на пол, через левое плечо развернитесь на 180°, поднимите левую ногу и нанесите удар носком влево, одновременно с этим левой рукой с посохом опишите вправо круг над головой, затем правой рукой возьмитесь за ручку посоха и нанесите колющий удар вниз, левую руку отведите вверх, смотрите на наконечник посоха (рис. 39).

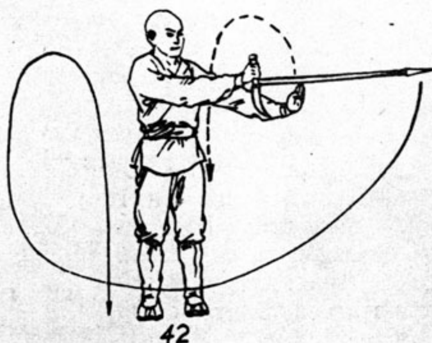
39. «Маршал отдает приказ»
Опустите левую ногу на пол, одновременно с этим нанесите посохом колющий удар по диагонали справа налево, левой рукой опишите дугу и выполните толчок ладонью, смотрите влево (рис. 40).

40. «Отшельник указывает путь»
Сделайте правой ногой полшага в сторону, одновременно с этим опишите посохом круг и затем нанесите колющий удар влево, левую руку отведите к животу, смотрите на наконечник посоха (рис. 41).

41. «Генерал отдает приказ»
Приставьте левую ногу к правой, одновременно с этим выполните мах правой рукой влево, левой рукой выполните толчок ладонью влево, смотрите влево (рис. 42).


41


40


42

Возвращение в исходное положение
Ноги неподвижны, выполните мах правой рукой слева направо и поставьте посох рядом с ногой, левой рукой опишите дугу и опустите вдоль тела, смотрите вперед (см. рис. 1).